

HENNEP

een lekkere voedingsbron?!

*“Onverwachte
voedingsbron”*

BIO
BASED
ECONOMY
WERKT!



GROENE
GRONDSTOFFEN

Inhoudsstoffen



GROENE
GRONDSTOFFEN

INLEIDING

Hoewel hennep algemeen geassocieerd wordt met zijn hallucinogene eigenschappen, vertoont deze bijzondere plant vooral potentieel in andere toepassingsgebieden. In deze non-drugstoepassingen spreekt men van industriële hennep, duidend op variëteiten die quasi vrij zijn van THC (tetrahydrocannabinol, de chemische stof die voor het roeseffect zorgt) en die geteeld worden voor de productie van grondstoffen zoals vezel en zaad. De vezel kent al een hele toepassingsgeschiedenis in o.a. de bouw-, textiel- en papiersector (tot 8000 jaren geleden zijn er relictten van henneptextiel terug te vinden!). Ook het zaad staat echter reeds lang bekend als een uitstekende bron van allerhande voedingsstoffen. Echter, deze laatste toepassing blijft – zeker in België – vaak onderbelicht en dat is jammer, want het biedt een meerwaarde als aanvulling in ons dieet.



1. Veld met hennep

TEELT

Hennep teelt in België staat nog in de kinderschoenen door onder andere een gebrek aan verwerkende industrie en afzetmogelijkheden, maar net als in andere industrielanden is er de laatste jaren wel een stijgende interesse merkbaar. Vanuit landbouwkundig oogpunt is hennep een interessant gewas dat zowel in gangbare als biologische landbouw geteeld kan worden: hennep groeit uitstekend in een gematigd klimaat en is niet gevoelig voor ziektes en plagen (geen input van pesticiden). Daarnaast is het toepassen van kunstmeststoffen niet noodzakelijk voor hoge opbrengsten en door zijn snelle groei is onkruidbestrijding eveneens niet nodig (geen input van herbiciden). Bovendien beschikt hennep over een diep, fijn wortelstelsel dat zorgt voor een goede bodemstructuur en een verhoogd koolstofgehalte, ideaal voor eventuele volgteelten. Hennep groeit echter niet op verdichte en waterverzadigde gronden en blijkt ook zeer gevoelig voor kunstmatige gewasbeschermingsmiddelen. Veelal worden dubbeldoelrassen geteeld om goeie opbrengsten te verkrijgen voor zowel vezel als zaad. Het aantal telers in Vlaanderen en Nederland is echter nog beperkt.

OOGST EN BEWARING

Voor de oogst van het zaad kan een conventionele dorser gebruikt worden. Voor de oogst van een groot areaal is het wel nodig om enkele aanpassingen aan de dorser te doen (bv. het afschermen van ronddraaiende onderdelen). Voor bewaring van het zaad wordt een korte behandeling met hete lucht aanbevolen. Het zaad kan daarna maanden op een droge en donkere plaats bewaard worden.

TOEPASSINGEN VAN ZAAD

De zaden bevatten ongeveer 35 % volwaardige eiwitten (mèt negen noodzakelijke aminozuren in goede verhoudingen) die makkelijk verteerbaar zijn (geen gluten!). Daarmee kan het als een volwaardig alternatief voor vlees en soja beschouwd worden. Daarnaast is de diepgroene hennepolie, dat ongeveer 30 % van het zaad uitmaakt, van alle gekende plantaardige oliën, de olie met het hoogste percentage essentiële onverzadigde vetzuren (tot 90 %), waaronder linolzuur (omega-6) en linoleenzuur (omega-3) in een ideale 3:1 (omega-6:omega-3) verhouding. Daarnaast bevat het ook het gamma-linoleenzuur (GLA). Bovendien bevat de “hennepkoek”, die overblijft na het persen van de hennepolie, heel wat eiwitten (tot 20 %) en ruwe celstof waardoor het een kandidaat rantsoen voor melkvee is.



2. Ongepeld hennepzaad

Olie

Hennepolie wordt voor menselijke consumptie vooral koud gebruikt en heeft een aangename notengeur. Ze leent zich perfect voor aanmaak van sausjes (bijvoorbeeld vinaigrette, mayonaise) en kan ook puur of in warme gerechten aangewend worden. Echter, de olie kan niet rechtstreeks in de pan of wok gebruikt worden, aangezien de aanwezige vetzuren (omega-3) hierbij snel oxideren en dus toxisch worden.



3. Hennepolie

Gerechten op basis van (ontpelde) hennepzaden

Gepelde hennepzaden kunnen als basis dienen voor verschillende gerechten en drinks: glutenvrije bloem (pasta, brood), burgers, energierepen, dranken (thee, koffie, bier, energiedranken), snoepgoed (lollies, chocolade), versnaperingen (chips, muesli) enzovoort.



4. Ontpeld hennepzaad

KETENONTWIKKELING

Distributie

Zowel in Vlaanderen als in Wallonië zijn er afnemers van hennepzaad voor toepassing in de menselijke voeding. Voor biologisch geteeld hennepzaad wordt een opmerkelijk hogere prijs gegeven. Voedingsproducten op basis van hennep worden in België verspreid door het bedrijf Molgreen i.s.m. BioFresh-winkels.

Traditioneel wordt hennepzaad als vogelzaad of als aas om te vissen gebruikt. Verschillende bedrijven in de grensregio kopen hennepzaad aan voor deze toepassing. Meestal richten zij zich hiervoor tot Frankrijk, waar algemeen voor dubbeldoelhennep in plaats van vezelhennep gekozen wordt. Deze bedrijven tonen duidelijke interesse om ook hennepzaad van landbouwers uit de regio af te nemen.

Toekomstpotentieel en knelpunten

Hennepzaden hebben een potentieel als glutenvrije voedingsbron en vermarkting omwille van enkele bijzondere eigenschappen:

- bevatten vitamines (B, E)
- bevatten 35 % volwaardige eiwitten (mét 9 noodzakelijke aminozuren in goede verhoudingen) die makkelijk verteerbaar zijn. Daarmee kan het als een volwaardig alternatief voor vlees en soja beschouwd worden.
- de olie heeft een interessant vetzuurprofiel (omega-3/6; GLA)
- de olie kan zowel in koude als warme bereidingen gebruikt worden (let wel: niet rechtsreeks in wok of pan omwille van vetzuuroxidatie!)

Daarnaast is hennep een zeer duurzame teelt: er is geen input van chemische herbiciden en pesticiden, en het diepe wortelstelsel kan helpen bij erosiebestrijding en bodemverbetering in het algemeen. Er zijn wel een paar belangrijke knelpunten die verder onderzocht moeten worden. Zo heeft de olie maar een beperkte houdbaarheid (maximaal acht maanden) en zal er zeker in het begin nog veel concurrentie zijn vanuit de vegetarische en biologische sector. Ook is het aantal telers nog niet toereikend om een grotere keten op te zetten. Het imago van de hennep-teelt speelt daarin zeker een rol.







GROENE
GRONDSTOFFEN

Informatie

Pieter Van Nieuwenhuyse

E pvn@proefcentrum-kruishoutem.be

Meer weten?

www.proefcentrum-kruishoutem.be



Meer informatie over dit project vindt u op de website van de partners